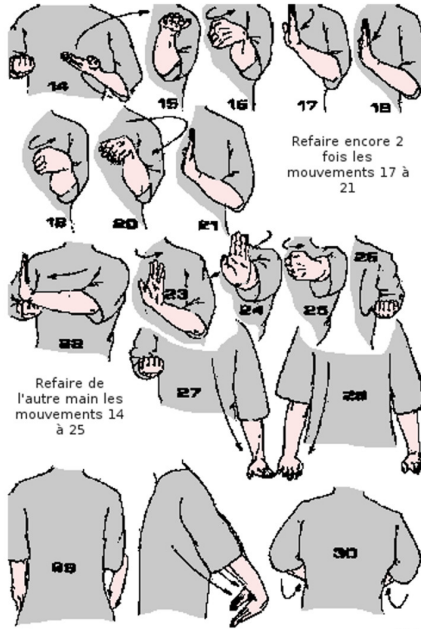
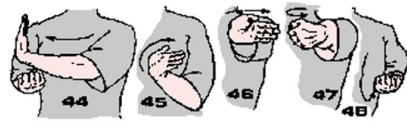
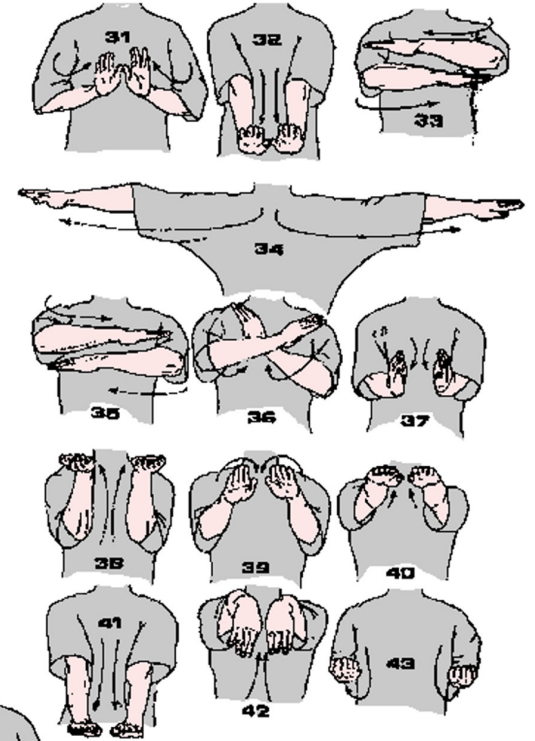


Refaire de la main opposée les étapes 7 à 13 coups de poings directs) puis revenir à la hanche



Refaire encore 2 fois les mouvements 17 à 21

Refaire de l'autre main les mouvements 14 à 25



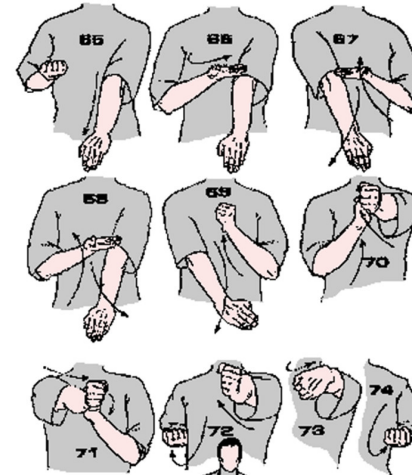
Refaire de la main opposée les étapes 44 à 48.



Refaire de la main opposée les étapes 49 à 59



Refaire de la main opposée les étapes 60 à 64.



75



Wing Chun
Sil Lim Tao
(Siu Nim Tao)
"Tao de la petite compréhension"